

**TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN MEDIA BOOKLET**

Nia Ulfiana

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: nulfiana50@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Rendam kaki air hangat adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang mudah dan murah yang dapat digunakan untuk mengurangi insomnia. Pengobatan secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan terapi rendam air hangat yang dilakukan setiap hari. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplay oksigen dan nutrisi terhambat. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar. Prevalensi hipertensi didunia mencapai angka 13.2% pada usia 18-24 tahun 20.1% diusia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 25-44 tahun. **Tujuan:** Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif yang berisi terapi rendam kaki air hangat sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Hasil:** Media cetak berupa *booklet* dapat digunakan dengan tujuan memberikan informasi dan sebagai edukasi masyarakat. **Kesimpulan:** Media *booklet* dapat memberikan informasi cara terapi rendam kaki dengan air hangat untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Rendam Kaki Air Hangat, Hipertensi, Tekanan Darah, Booklet*